

「新しい生活様式」での熱中症対策!

～しっかり備えて、元気に夏を乗り切ろう～



新型コロナウイルスの出現で、3密を避ける、マスク着用、人込みを避けた外出など新しい暮らし方が求められています。そこで今回は、新しい生活に即した熱中症予防のポイントを簡単にお伝えします!

熱中症予防対策 ここが違う! 新しいポイント

ポイント ① 冷房時も換気する 換気の目安は1時間に5分程度、室温28度以下・湿度50～60%

これまでは、エアコンを上手に活用し室温を整えてきたと思います。しかし、ほとんどのエアコンは換気を行っていないため、感染予防には、換気扇や窓の開放による換気が大切です。その際は、換気により室温が上がるのを防ぐため、エアコンを適度な温度に設定し、カーテンやブラインドで直射日光を避ける工夫をしましょう。



ポイント ② 適宜、マスクをはずしましょう

温度や湿度の高い所でのマスク着用は要注意。屋外など人との距離(2メートル以上)がとれるときは、マスクをはずしましょう。マスク着用時は運動や負担のかかる作業時は避けるとともに、適宜周り十分な距離をとり、マスクをはずして休憩を。

ポイント ③ こまめな水分補給 1日あたりの目安は1.2リットル

マスク着用時は、マスク内の湿気によりどのの渴きが感じにくくなり、十分な水分補給ができず「隠れ脱水」になりがちです。また、水分補給をするときはマスクをずらさなくてはならないので、その回数が減ると言われています。熱中症対策に水分補給は欠かせません。大量に汗をかいたときは、塩分を補給できる経口補水液も効果的です。

飲むタイミング

- ・寝起き
- ・食事の時
- ・入浴の前後
- ・就寝前

飲み方

- ・のどが渇く前
- ・常温より少し冷えた程度
- ・コップ1～2杯

マスクにより顔半分が覆われることで、顔からの放熱が妨げられ、体の冷却機能が失われた結果、体内の熱がこもりがちになります。顔以外からの放熱を心がけるには、胸元や腕、足首などをできるだけ露出することが効果大と言われています。風通しの良いゆったりした服装を選ぶことで、上手に体温をコントロールしていきましょう。その他、3食きちんと食べる、十分な睡眠をとる、体調が悪い時は無理せず自宅で静養する、暑い時間帯の外出を避けるなど日常の暮らし方にも気をつけて過ごしましょう。

熱中症の症状と対策



軽症

- めまいや立ちくらみ ●筋肉痛
- 手足がつる ●大量に汗をかく

- 衣服をゆるめる
- アイスノン等で体を冷やす(首回り・脇の下、太もものつけ根など)
- 水分補給(スポーツドリンクなど)

中等症

- 頭が痛い ●吐き気がする、吐く
- 体がぐったりする、だるい
- 力が入らない

- 衣服をゆるめる
- アイスノン等で体を冷やす(首回り・脇の下、太もものつけ根など)
- 水分補給(スポーツドリンクなど)

水分が飲めないときは、すぐに救急車を呼ぶ

重症

- 呼びかけへの反応がおかしい
- (意識がなく)反応がない
- けいれん ●まっすぐ歩けない
- 体温が高い

- 衣服をゆるめる
- アイスノン等で体を冷やす(首回り・脇の下、太もものつけ根など)

すぐに救急車を呼ぶ

あなたの健康を見つめてみませんか?

人間ドック・乳がん子宮がん検診

当健診センターでは人間ドック、乳がん子宮がん検診をはじめ各種健康診断をご用意しております。また多数のオプション検査もございますので、お気軽にご相談ください。



東京都杉並区高井戸東
高井戸東健診クリニック
ご予約はこちら
03-3331-6823
(平日 9:00～17:00)

高井戸東健診

検索



長野県上伊那郡辰野町
ほたるの里健診センター
ご予約はこちら
0120-371-787
(平日 9:00～17:00)

ほたるの里健診

検索